

Автор: А. Кротов, психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



**Психическое здоровье** — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал.

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако находясь в состоянии стресса, человек не знает как справиться с ним и как предупредить его негативное влияние.

#### **Почему психическое здоровье важно:**

1. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья, примерами можно назвать: нарушение сна, ослабление иммунной системы.
2. Люди, которые заботятся о психическом здоровье, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
3. Психически здоровые люди легче поддерживают здоровую атмосферу в семье, при общении с друзьями и близкими, правильно воспитывают детей, давая им необходимую заботу и внимание.
4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.

## Советы для сохранения и укрепления Вашего психического здоровья:

- 1. Питайтесь правильно.** Питание – основа физического здоровья, которое, как мы выяснили, оказывает влияние на психику.
- 2. Больше двигайтесь.** Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Полноценные физические нагрузки позволяют насытить организм, и, что немаловажно, мозг кислородом, вызвать выброс гормонов «счастья», настроиться на нужный лад и устранить угнетенное состояние.
- 3. Следуйте графику сна.** Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Благодаря этому у человека нормализуется нервно-психическое состояние, восстанавливается работоспособность.
- 4. Делайте массаж.** Это отлично расслабляет после напряженного дня.
- 5. Избегайте негативных влияний.** Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Старайтесь избегать тех, кто эмоционально «выпивает» вас или намеренно пытается использовать в своих целях.
- 6. Смотрите на вещи под разными углами.** Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем. Ищите положительные стороны в окружающих обстоятельствах.
- 7. Решайте тревожные ситуации сразу.** Не таите обиды на друзей и близких – сразу открыто обсуждайте с ними все противоречивые моменты.
- 8. Положительно воспринимайте жизнь во всех ее проявлениях.** Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.

**9. Ставьте цели и достигайте их.** Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Не бойтесь неудач и не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.

**10. Контролируйте свои эмоции.** Не «взрывайтесь» по пустякам. Учитесь сдерживать свои порывы, старайтесь направлять негатив в продуктивное русло.

**13. Чаще отдыхайте.** Не заваливайте себя работой, с каждым днем все больше превращаясь в «ломовую лошадь». Выкройте в составленном вами распорядке дня время для того, чтобы перевести дух. После восстановления сил организму будет гораздо легче адекватно переносить вызовы окружающего мира.

**В рамках проведения Всемирного дня психического здоровья будут организованы «прямые» телефонные линии, на Ваши вопросы ответят:**

09 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-66-29 заведующий психонаркологическим диспансером Речицкой ЦРБ, врач психиатр-нарколог Ребенок Петр Викторович;

10 октября с 10.00 до 12.00 по телефону 2-50-50 психолог психонаркологического диспансера Речицкой ЦРБ Целуйко Оксана Сергеевна;

10 октября с 14.00 до 16.00 по телефону 2-39-48 психолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ» Кротов Артем Павлович.